

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer

BALANCE

Genussvoll essen trotz **Diabetes**



60 Rezepte für
stabile Blut-
zuckerwerte



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Airfryer-Wissen: So geht's!	6
Diabetes ist nicht nur eine Frage des Zuckers	9
Verschiedene Werte, um Diabetes einzuordnen	13
Diabetes - kein Problem der Essensmenge	15
Was dem Stoffwechsel wirklich hilft	20
Diabetes-Ernährung im Alltag	26
Bewegung und Inulinwirkung im Alltag	32
Hinweise zu den Rezepten	37
Rezepte	40
Frühstück & Snacks	40
Suppen, Salate & Bowls	70
Veggie & Beilagen	94
Geflügel, Fleisch & Fisch	112
Desserts & Kuchen	152
Rezeptregister	170
Stichwortverzeichnis	173
Impressum	174
Haftungsausschluss	176

Herz

Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Blutzuckerschwankungen und Entzündungen.



Blutgefäße

Chronisch erhöhte Zuckerwerte schädigen die Gefäße und begünstigen Bluthochdruck.



Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Sie produziert Insulin. Beim Typ-2-Diabetes ist Insulin meist vorhanden, es wirkt aber schlechter.



Leber

Zentrales Organ des Zuckerstoffwechsels. Sie gibt bei Insulinresistenz Zucker ins Blut ab, besonders nachts.



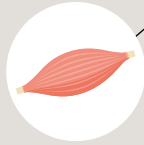
Inneres Bauchfett (viszerales Fett)

Hormonell aktives Fettgewebe, das Entzündungen fördert und die Insulinwirkung verschlechtert.



Muskulatur

Größter Verbraucher von Glukose. Aktivierte Muskeln verbessern die Insulinwirkung.



Magen

Er beeinflusst die Sättigung und Verdauungsgeschwindigkeit und damit den Blutzuckeranstieg nach dem Essen.



Diabetes betrifft den gesamten Stoffwechsel

Nicht nur der Blutzucker ist beteiligt. Mehrere Organe wirken zusammen und beeinflussen die Insulinwirkung und Stoffwechsellage. Übergewicht ist häufig, aber nicht zwingend ein Faktor – doch auch normalgewichtige Menschen können betroffen sein.

Verschiedene Werte, um Diabetes einzuordnen

Diabetes wird häufig über Zahlen definiert: Blutzuckerwerte, Langzeitwerte, Messungen zu bestimmten Tageszeiten. Diese Zahlen sind wichtig, aber sie erklären sich nicht von selbst. Ein einzelner Wert beschreibt nur einen Ausschnitt, nie den gesamten Stoffwechsellzustand. Diabetes ist daher kein statischer Zustand. Der Stoffwechsel reagiert auf Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, Medikamente und Tagesrhythmen. Blutzuckerwerte sind das sichtbare Ergebnis dieser Prozesse, nicht ihre Ursache.

Der Nüchternblutzucker zeigt, wie der Körper im Ruhezustand arbeitet. Er gibt Hinweise darauf, wie stark die Leber Zucker ins Blut abgibt, wenn keine Nahrung zugeführt wird. Gerade bei Menschen mit Diabetes sind erhöhte Nüchternwerte häufig Ausdruck einer gestörten Leberregulation und nicht zwangsläufig ein Zeichen dafür, dass zu spät oder zu viel gegessen wurde.

Der HbA1c-Wert ergänzt dieses Bild, denn er spiegelt den durchschnittlichen Blutzucker der vergangenen Wochen wider. Dieser Wert ist weniger anfällig für kurzfristige Schwankungen, reagiert dafür langsamer auf Veränderungen. Wer seine Ernährung umstellt oder neue Routinen etabliert, spürt oft bereits nach wenigen Tagen Unterschiede im Alltag, während sich der HbA1c erst deutlich später verändert.

Blutzuckerwerte, die nach dem Essen genommen werden, sogenannte postprandiale Werte, zeigen, wie stark einzelne Mahlzeiten den Stoffwechsel belasten. Sie reagieren besonders sensibel auf Zusammensetzung, Reihenfolge der Lebensmittel und Essgeschwindigkeit. Zwei Menschen können mit derselben Mahlzeit völlig unterschiedliche Verläufe haben. Deshalb sind diese Werte hilfreich, um Zusammenhänge zu erkennen.



Warum der Airfryer bei der Umsetzung hilfreich ist

Der Airfryer ist natürlich kein medizinisches Gerät und keine Voraussetzung für eine diabetesgerechte Ernährung. Dennoch kann er die Umsetzung einer geeigneten Ernährung im Alltag deutlich erleichtern. Sein Vorteil liegt nicht in einer speziellen Funktion, sondern in der Art, wie er das Kochen strukturiert und vereinfacht.

Ein zentraler Punkt ist der kontrollierte Einsatz von Fett. Im Airfryer lassen sich viele Gerichte mit sehr wenig Fett zubereiten, ohne dass Geschmack oder Textur leidet. Das ist für Menschen mit Diabetes relevant, weil Fett zwar ein wichtiger Bestandteil der Ernährung ist, aber gezielt und bewusst eingesetzt werden sollte. Der Airfryer hilft dabei, Fett nicht „nebenbei“ zu verbrauchen, sondern genau dort, wo es sinnvoll ist.

Hinzu kommt die schnelle, gleichmäßige Hitze. Kurze Garzeiten und hohe Temperaturen sorgen dafür, dass Lebensmittel zügig gegart werden, ohne lange Hitzeeinwirkung. Das schont Struktur und Nährstoffe und reduziert gleichzeitig das Risiko, dass Speisen zu matschig werden. Gerade bei Gemüse und Eiweißquellen entstehen so äußerst schmackhafte Garergebnisse ohne komplizierte Abläufe. Die leckere Kruste, die man sonst nur von Frittiertem kennt, lässt sich mit dem Airfryer leicht reproduzieren.

Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass der Airfryer sich besonders gut für ein oder zwei Portionen eignet. Das fördert eine klare Mahlzeitenstruktur und verhindert, dass automatisch große Mengen zubereitet werden, die später einfach „mitgegessen“ werden. Für Single-Haushalte oder kleinere Familien ist das ein praktischer Aspekt, der die Planung vereinfacht.

Nicht zuletzt reduziert der Airfryer die Komplexität und den Entscheidungsaufwand der täglichen Ernährung. Weniger Töpfe, weniger Pfannen, weniger parallele Schritte. Gerade bei Diabetes, wo Essen häufig bewusst geplant werden muss, kann diese Vereinfachung viel Druck aus der Sache nehmen. Kochen wird überschaubarer, wiederholbarer und – mit den richtigen Rezepten – leichter in den Tagesablauf integrierbar. Der Airfryer ersetzt keine grundlegenden Ernährungsentscheidungen, aber er unterstützt sie, wenn man ihn sinnvoll einsetzt.

Low-Carb- Mandelbrot



Zutaten (für 2 Portionen/1 kleines Brot)

200 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
1 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
3 Eier (Größe M)
150 g Magerquark
1 EL Olivenöl
2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

- 1** Die gemahlene Mandeln, das Backpulver, die Flohsamenschalen und das Salz mischen. Eier, Quark und Olivenöl glatt verrühren.
- 2** Die Mandelmischung unter die Quarkmasse rühren. Zum Schluss das Mineralwasser einrühren.
- 3** Eine kleine Kastenform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und die Oberfläche glatt streichen. Im Airfryer bei 160 °C ca. 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- 4** Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen, bevor das Mandelbrot in Scheiben geschnitten wird.

Gesundheits-Info

Das Brot ist so low carb, da es ganz ohne Mehl auskommt. Die Mandeln liefern Eiweiß, Ballaststoffe und Fett, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen und lange satt machen.

Airfryer-Tipp

Eine Kastenform aus Metall oder Silikon funktioniert hierfür gut. Wichtig ist, dass die Form nicht höher als 7 cm ist, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, die Temperatur in den letzten 5 Minuten auf 150 °C reduzieren.

Praxis-Tipp

Das Brot lässt sich gut in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren. Zum Aufbacken die Scheiben bei 160 °C 3–4 Minuten erhitzen.

Nährwerte pro Scheibe

ca. 190 kcal,
9 g Eiweiß,
16 g Fett,
3 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Shakshuka mit Ei, Tomaten und Kräutern



Zutaten (für 2 Portionen)

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
2 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
1 TL Paprikapulver
½ TL Oregano
¼ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
2 Eier (Größe M)
frische Kräuter
(z. B. Petersilie, Basilikum oder Oregano), gehackt

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2** Zwiebel, Knoblauch und Paprika mit dem Olivenöl in einer flachen(!)* ofenfesten Form vermengen. Die Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C etwa 4–5 Minuten garen, bis das Gemüse weich wird und leicht Farbe annimmt.
- 3** Die Tomaten und die Gewürze einrühren, alles gleichmäßig verteilen und weitere 6–8 Minuten bei 170 °C garen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
- 4** Mit einem Löffel vier kleine Mulden in die Tomatensauce drücken und die Eier vorsichtig hineinschlagen.
- 5** Die Shakshuka bei 160 °C weitere 6–8 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist und die Eigelbe noch weich sind.
- 6** Herausnehmen und mit den frischen Kräutern bestreut servieren.

Gesundheits-Info

Tomaten liefern sekundäre Pflanzenstoffe, u. a. Lycopin, das entzündungshemmend wirkt und durch Hitzeeinwirkung besser verfügbar wird.

Airfryer-Tipp

* Eine flache Form ist besser geeignet, damit die Tomatensauce gleichmäßig eindickt und die Eier nicht zu tief einsinken. In hohen Formen stocken die Eier ungleichmäßig.

Praxis-Tipp

Die Shakshuka lässt sich auch mit Zucchini- oder Auberginenwürfeln ergänzen.

Nährwerte pro Portion

ca. 330 kcal,
18 g Eiweiß,
22 g Fett,
12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30–35 Minuten

Warmer Kürbissalat mit Ziegenkäse und Kräutern



Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Hokkaidokürbis
ca. 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g Ziegenfrischkäse oder Ziegenkäserolle
1 Handvoll Babyspinat oder Rucola

Für das Dressing

1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 TL grober Senf
frische Petersilie und Rosmarin, gehackt

Zubereitung

1 Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Spalten oder Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und im Airfryer bei 180 °C für 12-15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist und an den Rändern Bräune bekommt.

2 In der Zwischenzeit den Ziegenkäse zerbröseln oder in grobe Stücke teilen. Spinat oder Rucola waschen und trocken schleudern.

3 Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und Senf verrühren.

4 Den Spinat oder Rucola sowie die Kräuter auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den warmen Kürbis darauflegen und mit dem Ziegenkäse bestreuen. Warm servieren.

Gesundheits-Info

Kürbis bringt natürliche Stärke mit und sollte bei Diabetes bewusst eingesetzt werden. In Kombination mit Eiweiß und Fett wird der enthaltene Zucker langsamer ins Blut aufgenommen.

Airfryer-Tipp

Die Kürbisstücke möglichst gleich groß schneiden und nicht zu dicht schichten, damit sie rösten statt zu dämpfen.

Praxis-Tipp

Statt Ziegenkäse passt auch Feta oder Schafskäse. Als weitere Zutat sind geröstete Kürbiskerne oder Walnüsse hierzu sehr lecker.

Nährwerte pro Portion

ca. 380 kcal,
13 g Eiweiß,
27 g Fett,
18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Lachs-Bowl mit Spinat und Konjak-Spaghetti



Zutaten (für 2 Portionen)

2 Packungen Konjak-Spaghetti (je ca. 200 g Abtropfgewicht)
300 g Lachsfilet ohne Haut
Salz
ca. 2 TL Olivenöl
150 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe
½ Bio-Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1** Die Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.
- 2** Den Lachs trocken tupfen, in gleichmäßige Würfel schneiden, leicht salzen und mit 1 TL Olivenöl besprühen. Im Airfryer bei 180 °C für 5-8 Minuten rösten, bis die Würfel außen gebräunt sind.
- 3** Eine Ofenform mit etwas Olivenöl aussprühen und die abgetropften Konjak-Spaghetti hineingeben. Im Airfryer bei 180 °C 4-5 Minuten rösten, bis jegliche Feuchtigkeit verdampft ist.
- 4** Den Spinat waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Spaghetti im Airfryer mit dem restlichen Olivenöl und dem Knoblauch mischen. Den Spinat darübergeben und alles weitere 1-2 Minuten bei 160 °C erhitzen.
- 5** Die Zitrone waschen und die Schale reiben. Die Spaghetti mit 1 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und gemahltem Pfeffer würzen. Die Lachswürfel dazugeben und alles nochmals 1-2 Minuten bei 160 °C erhitzen.

Gesundheits-Info

Lachs liefert Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Knoblauch Allicin, Spinat und Zitrone Vitamine und Antioxidantien.

Airfryer-Tipp

Je nach Dicke der Lachswürfel kann die Röstzeit etwas variieren. Wer zwei Körbe hat, kann den Lachs und die Spaghetti parallel zubereiten.

Praxis-Tipp

Zum Schluss können noch ein Spritzer Olivenöl nativ extra und ein paar Chiliflocken über das Gericht gegeben werden.

Nährwerte pro Portion

ca. 360 kcal,
40 g Eiweiß,
22 g Fett,
4 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Tomaten-Zwiebel- Gemüse



Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Tomaten (z. B. Roma- oder Fleischtomaten)
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
½ TL Thymian
½ TL Oregano
Salz, Pfeffer
optional frisches Basilikum

Zubereitung

- 1** Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden.
- 2** Tomaten und Zwiebeln in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl und den Kräutern mischen.
- 3** Das Gemüse bei 190 °C für 14-18 Minuten im Airfryer rösten, bis die Tomaten weich sind, Saft gezogen haben und die Zwiebeln gebräunt sind. Zwischendurch einmal vorsichtig wenden oder durchschütteln.
- 4** Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Erst jetzt salzen und pfeffern und ggf. mit frischem Basilikum garniert servieren.

Gesundheits-Info

Tomaten und Zwiebeln liefern wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Zwiebeln enthalten dazu B-Vitamine, Quercetin und schwefelhaltige Verbindungen, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken.

Airfryer-Tipp

Neben der hohen Temperatur sollte ausreichend Platz im Airfryer-Garkorb für die zirkulierende Luft bleiben, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampfen kann.

Praxis-Tipp

Das Tomaten-Zwiebel-Gemüse passt zu Fleisch, Fisch, Eiern oder als Bestandteil einer Gemüseplatte.

Nährwerte pro Portion

ca. 180 kcal,
3 g Eiweiß,
14 g Fett,
9 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Zucchini- Cannelloni mit Hackfleischfüllung



Zutaten (für 2 Portionen)

2 große Zucchini
Salz
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch
Pfeffer
150 ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
80 g Mozzarella (oder milder Hartkäse)
frische Basilikumblätter

Zubereitung

- 1** Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Hobel. Leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Öl und dem Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Jeweils etwas Hackfleisch auf eine Zucchinischeibe geben und eng aufrollen (ggf. mit Zahnstochern befestigen). Die Röllchen nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen.
- 4** Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark verrühren und vorsichtig zwischen die Cannelloni geben. Die Zucchini-Röllchen sollen nicht schwimmen, sondern nur umgeben sein. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Zucchini-Cannelloni verteilen.
- 5** Im Airfryer bei 180 °C für 18–22 Minuten garen, bis der Käse goldbraun schmilzt.
- 6** Die Zucchini-Cannelloni mit Basilikumblättern garniert servieren.

Gesundheits-Info

Zucchini ersetzen hier klassische Teigwaren. Das senkt die Kohlenhydratmenge deutlich und macht das Gericht leichter verdaulich.

Airfryer-Tipp

Die Zucchinischeiben vor dem Rollen gut trocken tupfen. Damit die Cannelloni formstabil bleiben, können sie auch mit einem Zahnstocher festgemacht werden.

Praxis-Tipp

Hierzu passt ein frischer Salat sehr gut. Die Füllung funktioniert auch mit Lammhack.

Nährwerte pro Portion

ca. 480 kcal,
34 g Eiweiß,
32 g Fett,
12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Hüttenkäse-Küchlein mit Joghurt und Mangospiegel



Zutaten (für 2 Portionen)

5 Eier (Größe M)
250 g Hüttenkäse
30 g Haferkleie
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
200 g griechischer Joghurt
1 reife Mango
1-2 TL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Eier, Hüttenkäse und Haferkleie mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine glatte, dickflüssige Masse entsteht. Mit etwas Salz und Muskat würzen. 5 Minuten quellen lassen.
- 2** Den Boden von 6 kleinen, flachen Ofenformen (ca. 6-8 cm Ø) jeweils mit einem kleinen Backpapierkreis auslegen. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Im Airfryer bei 180 °C für 12-14 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und bei leichtem Druck Widerstand gibt.
- 3** Die Küchlein kurz ruhen lassen, dann mit einem dünnen Messer vorsichtig am Rand entlangfahren und stürzen.
- 4** Die Mango schälen. Etwa die Hälfte des Fruchtfleisches in feine Spalten schneiden. Das restliche Fruchtfleisch fein pürieren und mit etwas Zitronensaft glatt rühren. Bei Bedarf 1-2 EL Wasser zufügen, sodass ein leicht fließender Mangospiegel entsteht.
- 5** Den Joghurt auf Teller verteilen. Je drei Küchlein daraufsetzen, etwas Mangospiegel darum verteilen und mit den Mangospalten anrichten.

Gesundheits-Info

Hüttenkäse und Eier liefern reichlich Leucin, eine Aminosäure, die den Muskelstoffwechsel unterstützt und beim Erhalt von Muskelmasse hilft.

Airfryer-Tipp

Flache, kleine Förmchen sorgen für eine gebräunte Oberfläche bei weichen Seiten. Die Masse nicht zu hoch einfüllen, damit die Hitze vor allem von oben wirkt.

Praxis-Tipp

Statt Mango eignen sich auch Beeren oder dünn geschnittene Birne. Je nach Saison lässt sich das Gericht so immer wieder variieren, ohne die Grundstruktur zu verändern.

Nährwerte pro Portion

ca. 390 kcal
31 g Eiweiß
24 g Fett
18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten



Airfryer meets Health.

Diabetes genussvoll in den Griff bekommen.

Diabetes ist keine reine Zuckerfrage und kein Problem einzelner Messwerte, sondern eine komplexe Stoffwechselerkrankung. Blutzucker, Insulinwirkung, Leber, Muskulatur und Fettgewebe greifen ineinander und bestimmen gemeinsam, wie stabil der Stoffwechsel arbeitet. Ungünstige Ernährung kann diesen Kreislauf dauerhaft belasten und das Risiko für Folgeerkrankungen erhöhen.

Die gute Nachricht: Der Blutzucker reagiert schnell und deutlich auf die richtige Ernährung.

Das Geheimnis: weniger Zucker und Stärke, viel hochwertiges Eiweiß, reichlich Gemüse, Ballaststoffe und kohlenhydratbewusste Gerichte – sowie die richtigen Fette, sparsam und gezielt eingesetzt.

- **60 Rezepte für stabile Blutzuckerwerte**
- **Unzählige Gesundheitstipps direkt aus der medizinischen Praxis**
- **Basiswissen: Top-Lebensmittel bei Diabetes**

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0279-6

